

فواید مصرف بادام برای زنان باردار

به گفته کارشناسان، خوردن بادام خیسانده شده در ابتدای صبح توسط زنان باردار، هم برای نوزاد و هم برای خود مادر بسیار مفید است.



به گفته کارشناسان، خوردن بادام خیسانده شده در ابتدای صبح توسط زنان باردار، هم برای نوزاد و هم برای خود مادر بسیار مفید است.

به گزارش خبرنگار مهر، کارشناسان توصیه می کنند خوردن هر روز صبح ۵ یا ۶ بادام خیسانده شده در داخل آب و سپس کندن پوست آن بسیار برای سلامت نوزاد و مادر مفید است.

به گفته محققان مصرف روزانه بادام توسط مادر موجب کاهش احتمال بروز آلرژی در نوزاد می شود. طبق مطالعه محققان دانمارکی، مصرف مغزیجات درختی، از جمله بادام درختی، در طول دوره بارداری موجب کاهش احتمال ابتلا نوزاد به آلرژی هایی نظیر آسم یا سایر بیماری های تنفسی بعد از تولد می شود.

همچنین از آنجائیکه بادام منبع غنی کلسیم است به کاهش بروز مسمومیت های ناشی از بارداری در مادر کمک می کند و باعث می شود نوزاد استخوان ها، دندان ها و سیستم عصبی قوی تری داشته باشد. همچنین به کاهش کلسترول LDL و حفظ سلامت قلب کمک می کند.

به گفته محققان، از آنجائیکه بادام منبع غنی فیبر است به کاهش علائم یبوست که در طول دوره بارداری رایج است نیز کمک می کند.